

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»

Рассмотрено
на педагогическом совете

Протокол № 3
от «26» июня 2025 года

Утверждаю
Директор МАОУ ДО «СШ»
— С.Г. Буторин
Приказ № 52
от «26» июня 2025 года



Учебный план
на 2025 – 2026 учебный год

г. Тавда

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии и с учетом основных положений и требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", - приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки". Уставом Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивной школы».

Учебный план направлен на достижение основных целей Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» – создание оптимальных условий для развития детско-юношеского спорта, повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитание их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Основным условием для достижения целей Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» является: включение каждого ребенка, на каждом занятии в деятельность, с учетом его индивидуальных особенностей, возможностей и способностей, которая обеспечивается решением специфических задач на каждом этапе обучения.

При разработке учебного плана соблюдается принцип преемственности между дополнительными общеобразовательными программами, этапами обучения, учитываются материально-технические условия, региональные условия, кадровое обеспечение, календарь областных и городских соревнований по видам спорта, дополнительные общеобразовательные программы.

Программы разработаны в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования и физической культуры и спорта, соответствуют Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по таким программам. Программы учитывают требования федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Каждая дополнительная общеобразовательная программа представляет собой нормативный документ, рассмотренный и одобренный педагогическим советом, и включает в себя следующие структурные элементы:

а) дополнительные образовательные общеразвивающие программы

- пояснительная записка;
- нормативная часть программы (учебный план);
- методическая часть;
- система контроля и зачетных требований;
- перечень информационного обеспечения.

б) дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- часть;
- систему спортивного отбора и контроля;
- перечень материально-технического обеспечения;
- перечень информационного обеспечения.

Дополнительные общеобразовательные программы направлены на спортивно-оздоровительную деятельность обучающихся от 6 лет и без ограничения возрастного порога при условии наличия разрешительного медицинского документа.

Время занятия исчисляется в академических часах по 45 минут для дополнительных образовательных общеразвивающих программ.

- продолжительность одного занятия с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки не может превышать:

- на дополнительные образовательные общеразвивающие программы – не более 2 академических часа;

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы:

- **по игровым видам спорта** (мальчики, девочки):

по шахматам: минимальный возраст зачисления - 6 лет, срок реализации – 1 год;

Настольный теннис **минимальный возраст зачисления 7 лет, срок реализации – 1 год**

«Общефизическая подготовка с элементами футбола» **минимальный возраст зачисления 7 лет, срок реализации – 1 год**

«Общефизическая подготовка с элементами баскетбола», «Обучение игре в шахматы» **минимальный возраст зачисления 5 лет, срок реализации – 1 год**

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки направлены на достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- **по игровым видам спорта** (мальчики, девочки):

по шахматам: минимальный возраст зачисления - от 6 лет (НП), от 12 лет (УТ), срок реализации 6 лет.

- **по командным игровым видам спорта** (мальчики, девочки):

по волейболу: минимальный возраст зачисления – от 8 лет (НП), от 11 лет (УТ), срок реализации 8 лет;

- **по спортивным единоборствам** (мальчики, девочки):

по тхэквондо ВТФ: минимальный возраст зачисления от 10 лет (НП), от 12 лет (УТ) срок реализации – 8 лет;

- **по циклическим видам спорта** (мальчики, девочки):

по лыжным гонкам: минимальный возраст зачисления от 9 лет (НП), от 12 лет (УТ) срок реализации – 8 лет.

По лёгкой атлетике: минимальный возраст зачисления от 9 лет (НП), от 12 лет (УТ), срок реализации – 8 лет.

(НП – группа начальной подготовки), (УТ - учебно - тренировочная группа). «Спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Программа рассчитывается на 52 недели в году.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, включая период самостоятельной подготовки и (или) специализированного (профильного) спортивного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учётом их занятий в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах 60 минут.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовке спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, а также в праздничные дни, во время нахождения тренера - преподавателя на больничном, в командировке или отпуске.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочные занятия являются основным элементом образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей обучающихся. Содержание деятельности в тренировочной группе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных общеобразовательных программ и учебных планов.

При выборе средств и методов обучения тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Распределение времени в учебном плане на предметные области подготовки по этапам и годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки и обеспечением преемственности дополнительных общеобразовательных программ:

Дополнительные образовательные общеразвивающие программы

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Этап начальной подготовки (дополнительные предпрофессиональные программы):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- освоение основ техники в избранном виде спорта;
- содействие гармоничному формированию растущему организму;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- закрепление культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- совершенствование техники избранного вида спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня физической подготовленности;
- приобретение и накопление соревновательной практики;
- поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные предметные области. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

Общий режим работы МАОУ ДО «СШ»

Начало учебного года – 1 сентября.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

В воскресные дни, кроме (или вместо) основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Планируемое количество групп в МАОУ ДО «СШ»

Наименование вида спорта	Общеразвивающие программы	Начальной подготовки			Тренировочный этап				
		НП1	НП2	НП3	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5
Лыжные гонки	1	1	3	1	1	1	1	1	1
Волейбол			2	2	2	2	2	1	1
Тхэквондо				1	1	1			1
Шахматы	19	1	1		1	1		1	

Лёгкая атлетика		1	1	1	2	1		1	
Баскетбол	3								
Настольный теннис	2								
Футбол	5								
Итого:	30	3	7	5	7	6	3	4	3
Всего групп:					30+38=68				

Количество обучающихся в МАОУ ДО «СШ» (план)

Наименование вида спорта	Общеразвивающие программы	Начальной подготовки			Тренировочный этап				
		1	2	3	1	2	3	4	5
Лыжные гонки		15	42	3	5	6	16	9	4
Волейбол			47	42	19	25	19	6	
Тхэквондо				9	7	5			2
Шахматы	220	10	11		8	6		7	
Лёгкая атлетика		25	9	12	22	15		14	
Баскетбол	30								
Настольный теннис	20								
Футбол	50								
Итого:	320	50	109	66	61	57	35	36	7
Всего человек:					740				

Количество часов в неделю (год)

Наименование вида спорта	Общеразвивающие программы	Начальной подготовки			Тренировочный этап				
		1	2	3	1	2	3	4	5
Лыжные гонки	(6) 276	4,5	6	8	12	12	18	18	18
		234	312	416	624	624	936	936	936
Волейбол	(6) 276	4,5	8	8	10	10	16	16	16
		234	416	416	520	520	832	832	832
Тхэквондо	(6) 276	6	6	6	14	14	18	18	18
		312	312	312	520	520	832	832	832
Шахматы	(6) 276	6	8		9	9	12	12	
		312	416		468	468	624	624	
Лёгкая атлетика	(6) 276	4,5	6	8	9	10	10	12	12
		234	312	416	468	520	520	624	624

Лёгкая атлетика

Год обучения	Этапы подготовки							
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ -1	УТ -2	УТ -3	УТ -4	УТ -5
Количество часов в неделю	4,5	6	8	9	10	10	12	12
Количество занятий в неделю	3	3	3-4	4	4	4	5	5
Тактическая, теоретическая, психологическая:	19	25	33	42	50	52	62	62
Общая физическая подготовка	176	228	300	164	180	165	125	115
Специальная физическая подготовка				116	140	155	170	185

Спортивные соревнования (час.)		6	12	14	21	24	37	36
Техническая подготовка (час.)								
Инструкторская и судейская практика (час.)				10	15	24	37	40
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль и тестирование (час.)	4	6	8	10	10	10	31	31
Общее количество часов в год	234	312	416	468	520	520	624	624

Лыжные гонки

Год обучения	Этапы подготовки							
	НП 1	НП -2	НП -3	УТ - 1	УТ - 2	УТ - 3	УТ - 4	УТ - 5
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	12	18	18	18
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	4	6	6	6
Тактическая, теоретическая, психологическая:	4	6	10	24	24	40	40	40
Общая физическая подготовка	144	180	241	262	262	336	336	336
Специальная физическая подготовка	42	78	104	186	186	299	299	299
Спортивные соревнования (час.)	2	6	10	22	22	93	93	93
Техническая подготовка (час.)	35	32	41	112	112	112	112	112
Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	-	6	6	28	28	28
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контроль и тестирование (час.)	7	10	10	12	12	28	28	28
Общее количество часов в год	234	312	416	624	624	936	936	936

Шахматы

№ п/п	Виды подготовки	НП-1	НП -2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
	Количество часов в неделю	6	8	9	9	12	12
	Количество занятий в неделю	3	3	3	3	4	4
	Теоретическая подготовка	12	12	14	15	18	18
1	Общая физическая подготовка	31	33	16	16	25	25
	Специальная физическая подготовка			16	16	25	25
2	Технико- тактическая подготовка	157	231	210	210	235	235
	Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	100	115	170	169	184	184
	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	17	32	32	125	125
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Итоговая и промежуточная аттестация (час.)	6	8	10	10	12	12
	Всего часов:	312	416	468	468	624	624

Волейбол

Год обучения	Этапы подготовки							
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Количество часов в неделю	4,5	8	8	10	10	16	16	16
Количество занятий в неделю	3	4	4	4	4	5	5	5
Теоретическая подготовка	7	10	10	10	10	14	14	14
Общая физическая подготовка	62	98	98	108	108	141	141	141
Специальная физическая подготовка	22	47	47	64	64	110	110	110
Техническая подготовка	49	100	100	120	120	208	208	208
Тактическая подготовка	18	43	43	80	80	143	143	143
Интегральная подготовка	37	58	58	60	60	102	102	102
Участие в соревнованиях	12	12	12	14	14	18	18	18
Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание	2	6	6	8	8	10	10	10
Итоговая и промежуточная аттестация	4	4	4	6	6	8	8	8
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	2	4	4	4
Психологическая подготовка	3	6	6	8	8	10	10	10
Самостоятельная работа 4 недели	18	32	32	40	40	64	64	64
Общее количество часов в год	234	416	416	520	520	832	832	832

Тхэквондо

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		от 12	от 12	от 8	от 8
1.	Общая физическая подготовка	112	112 - 110	128 - 165	140 - 184
2.	Специальная физическая подготовка	44	44 - 75	128 - 150	154 - 202
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	13 - 30	44 - 46
4.	Техническая подготовка	140	140 - 186	200 - 328	374 - 405
5.	Тактическая подготовка	-	9	7 - 7	32 - 30
6.	Теоретическая подготовка	3	3	10 - 10	16 - 16
7.	Психологическая подготовка	7	7 - 4	3 - 3	16 - 10
8.	Инструкторская практика	-	4	5 - 4	14 - 9
9.	Судейская практика	-	4	5 - 10	14 - 10
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2 - 4	8 - 8	10 - 10
11.	Восстановительные мероприятия	1	1 - 2	8 - 8	9 - 9
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	5 - 5	9 - 5
Общее количество часов в год		312	312 - 416	520 - 728	832 - 936

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402747

Владелец Буторин Сергей Геннадьевич

Действителен с 14.01.2025 по 14.01.2026